



200 Stunden Ashtanga & Vinyasa Yogalehrer Ausbildung

Curriculum

© Lea Theißen & Vanessa Deppe

*Wir freuen uns dir unser Manual der 200 Stunden Yogalehrer-Ausbildung präsentieren zu dürfen. Unsere Intention ist es dir die Yoga Praxis mit all ihren Ebenen und Facetten näher zu bringen und erfahrbar zu machen. Neben dem Wissen, was wir dir weitergeben möchten, liegt uns deine persönliche Entwicklung, die du während des Trainings durchlaufen wirst, besonders am Herzen. Denn als Yogalehrer*in verkörperst du so viel mehr als die Lehre und Übung von Asanas. In diesem Manual möchten wir dir den Aufbau und die Struktur der Ausbildung vorstellen. Alles Liebe, Lea & Vanessa*

PRAXIS

Im praktischen Teil der Ausbildung möchten wir dir die Lehre der Yoga Praktiken näherbringen und dir einen Weg aufzeigen, diese in deinem Yoga Unterricht zu vermitteln.



- Technik, Training und Praxis
- Die 5 Elemente: Bhandas, Drishti, Vinyasa, Atem und Asana
- Pranayama & der subtile Körper
- Meditation
- Kriyas
- Mantra
- Yoga Nidra
- Technik und Adjustments
- Anatomie & Physiologie
- Anatomie
- Physiologie
- Biomechanik
- Energetische Anatomie

PHILOSOPHIE

Die Philosophie der Yogatradition ist das Herzstück der Praxis und lässt sie von einfachen Körperübungen zu einem authentischen Lebensstil werden. Die fundamentalen Prinzipien und Wirkmechanismen der Praxis zu kennen und vermitteln zu können macht dich zu einem guten Yogalehrer.

- Geschichte des Yoga
- Ayurveda
- Philosophie
- Ethik
- Yoga Sutras

DEIN WEG

Als Yogalehrer verkörperst du viel mehr als das, was man mit dem bloßen Auge sieht. Du bist ein Vorbild in jedem Sinne für deine Schüler und deine Aufgabe ist es, zu inspirieren und Herzen zu öffnen. Um dies zu verkörpern, musst du nicht alle deine Themen vollkommen aufgearbeitet und geheilt haben. Es ist dennoch hilfreich, deine Essenz kennenzulernen, um deinem eigenen Herzensweg näherzukommen.

- Zwei Einzelgespräche mit Lea oder Vanessa
- Leitfaden und praktische Tipps für deine
- Selbstständigkeit als Yogalehrer
- Lehrmethoden
- Marketing und Promotion
- Lebenslanges Lernen
- Praktikum

SPIRITUALITÄT

Yoga ist eine spirituelle Praxis, in der du dich mit deinem Höheren Selbst und der universellen Lebensenergie verbindest. Deine Spiritualität lässt deine Yoga Praxis sowie auch deinen Yoga Unterricht zu einer transformierenden Erfahrung für deine Teilnehmer werden, die die Magie des Lebens wiedererwecken kann.

- Der Spirit des Cacao
- Verbindung zu deinem Höherem Selbst
- Die Verbindung zu dir selbst

